

ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

Мясо

Источник ценнего белка, способствует росту и развитию организма

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

Сладкие газированные напитки

Полностью химический продукт (консерванты, акусовые добавки, красители и много сахара)

Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара

Колбасные изделия, сосиски

Сырьевые жиры и другие вредные вещества

